

Hoe veerkrachtig zijn jouw vleugels tegen stress?



els leclercq – gecertificeerd nerva coach  
hartcoherentie & hartekracht (kids)  
[www.latenweademen.be](http://www.latenweademen.be)



# wat is veerkracht?

Denk eens aan een springveer. Elke keer je dat ze indrukt zal ze met dezelfde kracht terugspringen. En of je ze nu 10 keer indrukt of 1000 keer, ze zal altijd met diezelfde kracht terugkeren. Zo zal ook het leven steeds opnieuw tegenslagen of teleurstellingen sturen en ons 'indrukken'.

Als we genoeg veerkracht hebben kunnen we dit alles aan.

**Veerkracht is de de kracht die nodig is om een veer in te duwen, en de kracht waarmee ze terugveert. Veerkracht is meebuigen wanneer het nodig is, en telkens opnieuw kunnen terugveren.**

Maar... vergeet niet dat je telkens aan zelfzorg moet doen terwijl je meebuigt en terugkeert. Het is geen kwestie van vallen, opstaan en weer doorgaan. Het is vallen, je wonden verzorgen, je broek wassen, voor jezelf zorgen, opstaan, nog meer voor jezelf zorgen, en weer doorgaan. En nog steeds voor jezelf zorgen.



# wat is het niet?

“Ge moe sterk zijn! Nie neutn, doordoën!”

**Weet... sterke bomen breken hard!**

Je mag grote doelen hebben en grenzen verleggen.

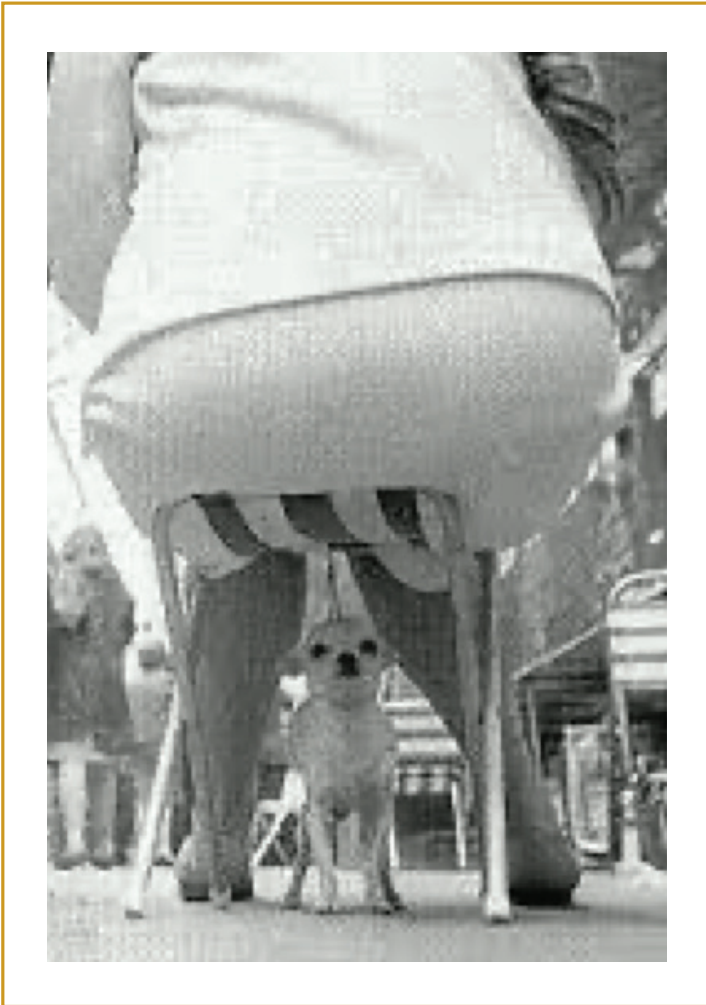
Yes you can! Maar je blijft mens.

VeerKRACHT is de juiste tools beheersen om met tegenslagen om te gaan.

En ze op tijd kunnen inzetten wanneer het moeilijk gaat.

Je levenslijn gaat opwaarts ipv neerwaarts.

# wie heeft er stress?



## **Stress of chill?**

Denk eens na over deze foto. Wie heeft er stress?

De dame of het hondje? En waarom?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Stress door externe factoren**

- werk, studie, zaak, geld,...
- familie, kinderen, relatie,...
- onweer, rampen, oorlog,...
- spinnen, slangen,...
- ...

### **Stress door interne factoren**

- (chronische) ziekte, ...
- pijn, ...
- angst- & paniekstoornis
- psychische kwetsbaarheid
- fysieke en mentale beperkingen
- ...

### **Stress door emotionele factoren**

- onverwerkte emoties, trauma, ...
- faalangst, zelfbeeld, ...
- familiesysteem, ...
- conditionering, opvoeding, ...
- belemmerende overtuigingen
- vastzittende patronen
- ...

**Stress is zeer persoonlijk. Je kent ook nooit de onderliggende reden waarom iemand stress heeft. Daarom kan je ook nooit oordelen over waarom iemand stress heeft.**

# stress symptomen

Denk eens aan een specifieke situatie die voor jou persoonlijk heel stressvol is. Welke symptomen ervaar je dan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En in je dagdagelijkse leven?

Welke symptomen ervaar je of van welke 'kwaaltjes' heb je regelmatig last?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## symptomen van chronische stress

### 1.

- lichamelijke vermoeidheid
- niet uitgeslapen zijn, slecht slapen
- loom gevoel
- moeite met concentratie en focus
- minder efficiënt werken
- prikkelbaar, kort lontje
- snel verprikkeld zijn
- vergeetachtig
- dagen of uren aftellen
- ongerust over morgen

### 2.

- innerlijke onrust, gejaagdheid
- emotioneel zijn
- maag- & darmklachten
- hyperventilatie
- hoofdpijn, spierpijn
- pijn in schouders en nek
- verhoogde bloeddruk
- verminderde weerstand
- uitstellen van taken
- geen zin meer in activiteiten
- je zucht bij elke taak

### 3.

- uitgeput zijn, nood aan slapen
- paniekaanvallen, angst uit het niets
- hyperventileren
- automatische piloot
- geen productiviteit meer
- overmatig zweten
- emotioneel labiel
- angsten, depressief gevoel
- hartkloppingen
- verslavingen, of bestaande verslavingen die erger werden.
- onvermogen te ontspannen
- chronische pijn
- cynisme





# let's meet... René!

O néé! Els is daar!



**STRESS!**  
**= vluchten!**  
of vechten  
of verstarren

Oef, z'is weg...



**RECUP!**  
en 2 minuten later  
is de René  
mij al vergeten...





# mijne René...

**heeft een gezond stressmechanisme.**

**De zogenaamde 'fight-flight-freeze reactie.'**

Zijn lichaam kan zich razendsnel aanpassen aan het opgemerkte gevaar. Maar van zodra het gevaar geweken is, is ook zijn stressreactie meteen weer verdwenen en zijn lichaam opnieuw in rust. Na 2 minuten staat hij alweer op z'n gemakje aan mijn frambozen te knabbelen.

Heb jij dat ook? Of daver jij nog urenlang na? Of denk jij drie dagen later nog altijd vol boosheid aan de situatie terug?

Hoeveel stressvolle situaties heb jij op één dag?

Vergeet niet, **angst = stress. In jouw lichaam is dat exact hetzelfde!**



adrenaline = snelle stresshormoon  
cortisol = trage stresshormoon

- **cortisol is het verouderingshormoon en alle effecten hiervan gebeuren op celniveau.**
  - versnelt verouderen & vermindert huidelasticiteit.
- negatief effect op geheugen & lerenvermogen, vernietigt hersencellen.
  - verdunt botten (osteoporose), reduceert spieren.
  - vermindert immuniteit & leidt tot meer infecties.
- Verslechtert het metabolisme, vet op heupen en rond de middel.
  - verslechtert de leverfunctie, verhoogde cholesterol.
    - onze veerkracht gaat achteruit

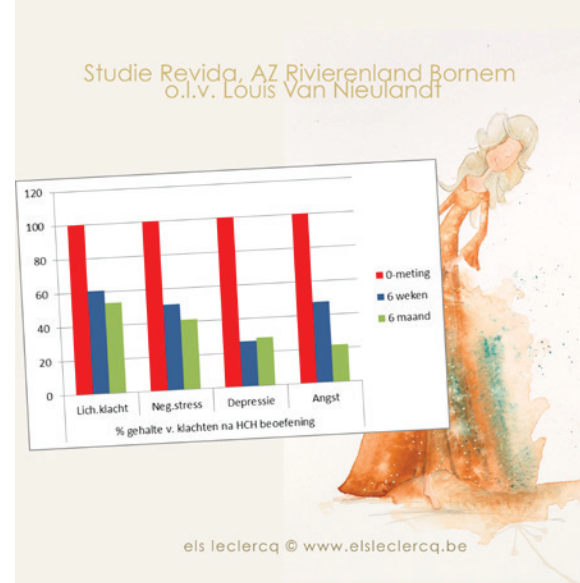
# beeld je eens in...

Je loopt over straat. In de stad. Het is laat op de avond en al donker. De buurt waar je doorloopt is verlaten en stil. Het enige wat je hoort zijn jouw hoge hakken op de stoeptegels. De stilte doet je zelfs goed. Je auto staat een paar straten verder geparkeerd. Niks aan de hand, je geniet nog na van je gezellige avondje uit...

Tot je plots voélt dat er iemand achter je loopt. Je hoort niemand, je hoort evenmin voetstappen, maar je wéét het gewoon! Je hart maakt een sprongetje, je nekhaar gaat rechtstaan, kippenvel op je armen. Je hart klopt in je keel, je begint te zweten,... Ondertussen beginnen je gedachten te draaien. 'O jee, het is een man'. 'Brrr, precies een creep'. 'Bah, hij rookt, ik kan het ruiken'. 'O help, ik loop hier alleen'. 'Als hij mij maar niet aanrandt!' 'Mijn handtas goed vasthouden'... Voel je de stress al komen?

**Maar nog vóór je hoofd al die verhaaltjes bedacht heeft,**

**ging je hart al als een razende te keer... (misschien zelfs al bij het lezen van deze tekst)**



### ons hart is de regisseur van ons stressmechanisme!

- ons hart reageert ALTIJD als eerste en stuurt signalen van gevaar naar het brein.
  - het hart is het huis van onze emoties.
  - elke verandering van emotie heeft een effect op ons hartritme
- het hart past zich telkens aan aan de veranderde omstandigheden
  - de taal waarmee we met ons hart kunnen praten heet:

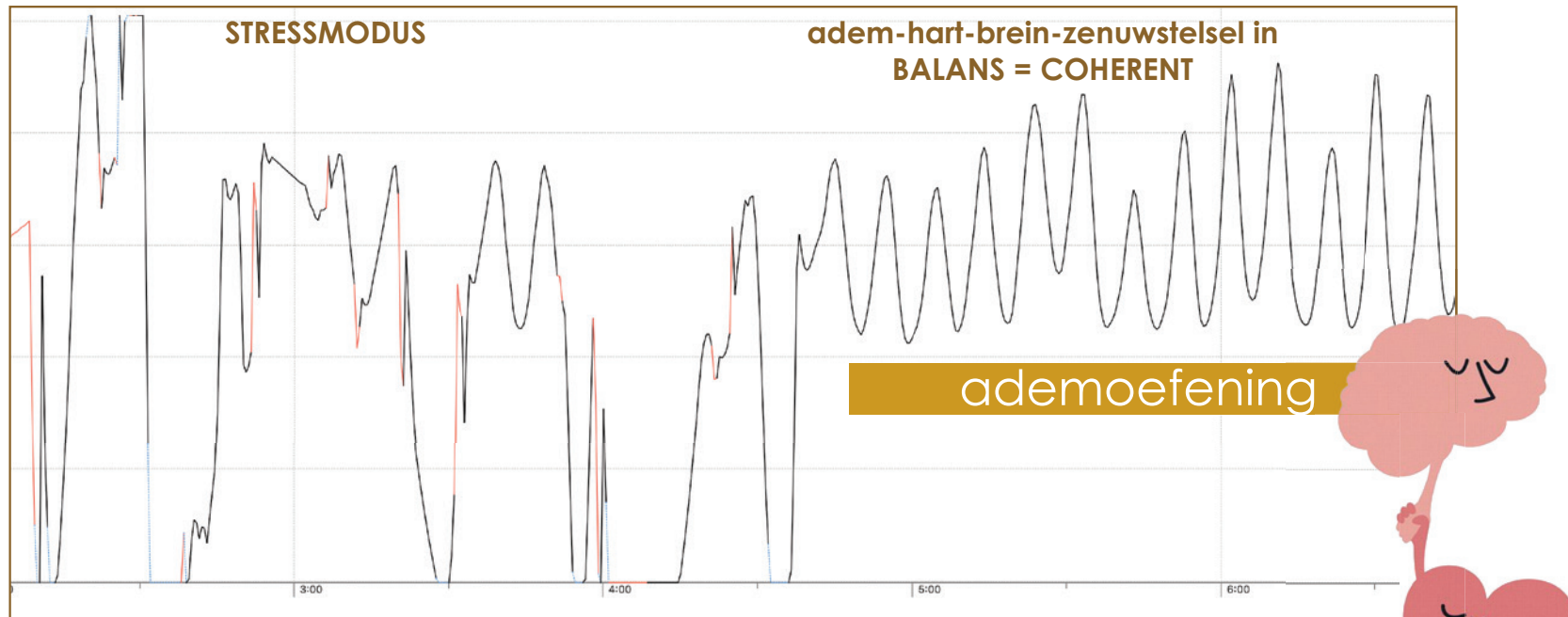
**ademhaling!**

veerkracht vergroten doen we met  
**hartcoherentie**



# hartcoherentie

coherentie (= samenhang/samenwerking) tussen adem - hart - brein - zenuwstelsel  
het is wetenschappelijk bewezen en perfect meetbaar



van chaotisch stressademhaling naar coherentie in 1 minuut  
♥ een oefening van 6 minuten werkt 6 uur lang na in je lichaam!

# wie is Els?

In mijn job als apothekassistente was ik elke dag verbaasd over hoeveel mensen last hebben van chronische stressklachten. En hoe schrijnend veel slaap- & kalmeerpilletjes er vlotjes over de toonbank gaan. Ondanks alle neveneffecten en gevaren.

Dat er methodes, en zelfs heel eenvoudige methodes bestaan om een scala aan stressgerelateerde klachten te beheersen komt mijn inziens veel te weinig aan bod. We beschouwen stress als normaal en onvermijdelijk, maar dat is het niet. Het kan ook anders.

Ook ik ging ooit de dieperik in. Bijna niemand ontsnapt er nog aan. Maar ik kon het tij keren. Ja! Het kan. Ik verliet de apothekewereld. Zij en ik hoorden niet meer bij elkaar. Ik wilde meer zorg, meer flow en minder benzo's.

**Laten we elkaar ontmoeten. Ik vertel je er graag meer over. Scan de QR code en boek een gratis kennismakingsgesprek.**

Liefs, Els



AGENDA





sssst Stress!

## laat stress je innerlijke vuur niet opbranden

Je blijft maar doorgaan. Je valt, staat recht, klopt het vuil van je broek en doet weer verder. Tegenslagen houden je niet tegen. Flauw doen staat niet op jouw palmares. Je gaat steeds harder werken. Nog beter presteren. Hoe meer uitdaging hoe harder jij er tegen aan gaat. Je zit non-stop in overdrive, kan niet meer ontspannen (dénkt dat niet meer nodig te hebben!) loopt de kantjes er van af en je weet al lang niet meer waar je grenzen liggen...

Tot je van burn-on  
in een burn-out tuimelt.





## Ontdek jouw gouden randje in je levensverhaal

stil dat hongertje  
versterk je veerkracht  
herschrijf de tweede helft  
geef je verlangen vuur  
ontdooi die dromen  
weg met emmerlijstjes  
doorbreek vierkantjes  
pak jouw goud





groeï, bloei,  
bloesem

Je werd lang  
geleden gezaaid.  
Wanneer begin je  
te groeien?

ontdek jouw unieke zijn  
versterk je veerkracht  
train je kracht  
doorbreek vierkantjes  
kies de plek waar je hart groeit  
groeï, bloei, bloesem!



Oorspronkelijke titel: Ssss Stress!  
Auteur: Els Leclercq  
Illustraties en vormgeving: Els Leclercq

©2024.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.  
Ligatura - Els Leclercq, Weertstraat 20, 2880 Bornem.  
[www.elsleclercq.be](http://www.elsleclercq.be)